

Sonja Hochleitner

geb. am 9. April 1976 in Amstetten



Schulische Ausbildung:

HLBLA Francisco Josephinum in Wieselburg
Lebensmitteltechnologie

1996 – 2004 Mikrobiologin

Spezielle Ausbildungen:

Nuad – passives Yoga 2003
Aufenthalt in Thailand
(von August bis Dezember 2004)
Vertiefende Ausbildung in
Nuad - passives Yoga 1 & 2
Nuad - sanfte Anwendung mit Öl
Nuad - Bein- & Fußentspannung
Nuad - Säuglings- & Kinderentspannung

Reiki I. Grad 2002
Reiki II. Grad 2003
Ai Ki Do 2003 (Schwertkampf)
Silver Mind Control 2004
AMM (I. Kurs) 2004
Dorn Breuss 2006
Tai Chi 2006
Dipl. Humanenergetikerin 2006
Sat Nam Rasayan / Kundalini Yoga
noch in Ausbildung

Kurstermine und Kursinfos
siehe Beilageblatt.



Ing. Sonja Hochleitner

Leonfeldnerstraße 44
4040 Linz
Tel. 0650-37 300 46
Sonne.hoch@gmx.net

NUAD-Kurs

passives Yoga

energetische
Körperarbeit



Sonja Hochleitner

Lebens-Energie
in Harmonie



Nuad - passives Yoga

schenkt neue Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele

- Ursprung in Thailand (erstmalig 1661 schriftlich erwähnt)
- Alte und bewährte natürliche Methode
- Ganzkörperanwendung für jeden

Bei dieser traditionellen thailändischen Methode werden mit dem Daumen, mit den Handflächen, Ellbogen oder dem Knie Punkte gedrückt, damit Blockaden gelöst und dadurch der Energiefluss angeregt und aktiviert. Die Energie wird mit beiden Handflächen verteilt, anschließend der Körperteil gedehnt und damit die Energie zum Fließen gebracht. Die Punkte liegen auf den Meridianen (Energielinien) am ganzen Körper verteilt. Nuad wirkt auch vorbeugend durch Drücken einzelner spezieller Punkte im Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Hüft- und Kniebereich. Das Drücken der Punkte ist nicht nur eine Auflockerung für die Muskeln und Gelenke sondern lässt besonders die innere Energie im Körper wieder besser fließen.



Nuad - Wirkungsweise

Versorgt den Körper mit Lebensenergie

- Nuad hilft ihnen ihren Stress abzubauen
- Hilft gegen ihre Ermüdungen, Muskelkrämpfen und nervösen Spannungen
- Es hilft bei Verdauungsproblemen
- fördert ihre Regeneration
- Ihr Kreislauf und ihr Stoffwechsel werden angeregt
- Stimuliert ihren Blut- und Lymphkreislauf

- aktiviert und unterstützt alle Funktionen und Systeme des Körpers
- Ihre Gelenke und Sehnen werden durchblutet
- Macht ihre Muskeln und Gelenke biegsamer und beweglicher
- Ihr Schlafverhalten verbessert sich
- hilft gegen Antriebslosigkeit, wirken Winter- und Frühjahresdepressionen entgegen

- Mehr Lebensenergie hilft auch in der Psyche z.B.: unterstützt beim Loslassen von Ängsten und Sorgen, man gewinnt dadurch Zeit, weil der Kopf freier ist und man nicht immer gedanklich beschäftigt ist
- Gibt Ihnen Mut „ICH selbst sein zu können“

- unterstützende Maßnahme in der Drogenrehabilitation, stärkt die Widerstandsfähigkeit des Körpers und vermindert Entzugerscheinungen
- Das Immunsystem wird gestärkt, dadurch die Selbstheilungskräfte aktiviert
- Durch mehr Lebensenergie hat man mehr Lebensfreude im Leben und das führt zu einer besseren Lebensqualität

- Durch energetisches Arbeiten werden Glückshormone stimuliert, man fühlt sich frei und glücklich und es gibt einem Selbstvertrauen
- Mehr Wohlbefinden = mehr Motivation = mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Beugt der vorzeitigen Alterung vor

Nuad unterstützt den Genesungsprozess ihrer ganzheitlichen Gesundheit. Es ist eine offensive Gesundheitsvorsorge und unterstützt auch alle anderen Therapieformen, die man bisher gemacht hat.



Möglichkeiten die ich mit NUAD habe:

Man lernt in diesem Kurs eine 1,5 Stunden lange energetische Körperarbeit auszuüben.

NUAD ist noch sehr unbekannt in Österreich, aber wer diese Körperarbeit erlebt hat, ist von ihr begeistert und will sie immer wieder erleben. Es ist eine ganzheitliche Anwendung und wirkt auf Körper, Geist und Seele. NUAD ist für Jedermann sehr leicht zu erlernen. Es sind keine Voraussetzungen dafür notwendig und es ist keine Diagnose dafür erforderlich.

In Thailand wird diese Methode als Tradition von Generation zu Generation weitergegeben, sie dient auch zur Gesundheitsvorsorge und wird in Thailand täglich praktiziert. Es ist die typische Thaimedizin um gesund zu werden und zu bleiben. Bei Geschäftsärmeren Zeiten in Thailand behandelt man sich gegenseitig.

